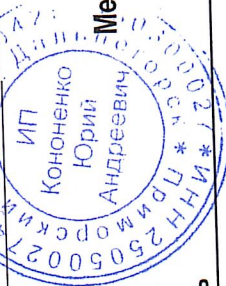


Утверждаю:  
ИП Кононенко Ю.А. / Ю.А. Кононенко/  
" " " 2022 год.

Согласовываю:  
Начальник оздоровительного лагеря  
МОБУ СОШ № 25  
" " " 2022 год.

*А.А. Симова*



**Меню на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием на 2022 г.  
Для детей 12-15 лет.**

1-ый день	Б	Ж	У	К	№
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная манная с маслом сливоч.	12,80	14,20	44,90	354,40	№257 сб.рец 1994
Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,40	№628 сб.рец 1994
Сыр порциями.	3,48	4,46	0,00	36,40	№1511 сб.рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
<b>Обед</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	1,30	9,70	6,20	115,20	№55 сб.рец 1985
Суп картофельный с рисом с мясом	7,92	8,75	14,53	131,80	№80 сб.рец 2004
Азу "По-Татарски"	12,20	13,70	34,48	450,32	№402 сб.рец 1994
Компот из сухофруктов витаминизированный	1,60	0,40	30,60	125,20	№508 сб.рец 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшенич.	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
<b>ИТОГО 1-ый день</b>	<b>28,42</b>	<b>32,95</b>	<b>105,33</b>	<b>919,32</b>	
	<b>48,12</b>	<b>52,11</b>	<b>184,75</b>	<b>1468,32</b>	
<b>2-ой день</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
<b>Завтрак</b>					
Макаронны отварные со слив мас с сыром	10,04	12,36	48,99	290,62	№274 сб.рец 1994
Масло сливочное	0,10	8,25	0,13	74,80	№14 сб.рец 2004
Какао на молоке.	4,20	3,62	17,28	118,66	№397 сб.рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
	<b>17,56</b>	<b>24,63</b>	<b>85,92</b>	<b>580,88</b>	
<b>Обед</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	1,07	4,07	4,40	146,00	№58 сб.рец 1985
Борщ со свежей капустой с мясом, со смет	7,67	10,56	21,97	173,72	№128/110/332,2 сб.рец 2004
Плов с мясом	13,23	15,25	39,61	346,15	№104 сб.рец 2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	1,36	0	29,02	116,19	627/94
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшенич.	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
<b>ИТОГО 2-ой день</b>	<b>28,73</b>	<b>30,28</b>	<b>114,52</b>	<b>878,86</b>	
	<b>46,29</b>	<b>54,91</b>	<b>200,44</b>	<b>1459,74</b>	



### 3-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Каша молочная пшеничная с маслом сливоч.	250/5		12,80	15,45	44,90	366,88	№257 сб.рец 1994
Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628 сб.рец 1994
Сыр порциями.	10		3,48	4,46	0,00	36,40	№151 сб.рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
<b>Обед</b>			<b>19,70</b>	<b>20,41</b>	<b>79,42</b>	<b>561,48</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Салат из зеленого горошка	100		0,37	1,73	6,27	40,75	№10 сб.рец 2010
Суп картофельный с макар изделиями с курицей	15/250		11,40	7,71	15,65	177,65	№83/121 сб.рец 2004
Котлета рыбная любительская	100		10,25	9,94	11,53	234,08	№325 сб.рец 1994
Картофельное пюре со сливочным маслом	180		5,16	7,26	50,76	201,84	№472 сб.рец 1994
Соус красный основной	50		2,50	2,10	2,03	38,83	528 сб.рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1,60	0,40	30,60	125,20	№508 сб.рец 2004
Фрукт (Яблоко)	100		0,52	0,52	12,74	61,10	
<b>ИТОГО 3-ый день</b>			<b>37,20</b>	<b>30,06</b>	<b>149,10</b>	<b>976,25</b>	
			<b>56,90</b>	<b>50,47</b>	<b>228,52</b>	<b>1537,73</b>	

### 4-ий день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	250/5		15,33	9,69	37,26	330,20	№257 сб.рец 1994
Чай с лимоном и сахаром	200/7		0,00	0,40	18,80	62,40	№629 сб.рец 1994
Масло сливочное	10		0,10	8,25	0,13	74,80	№14 сб.рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
<b>Обед</b>			<b>18,65</b>	<b>18,74</b>	<b>75,71</b>	<b>564,20</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	100		1,30	9,70	6,20	115,20	№55 сб.рец 1985
Свекольник с мясом и сметаной	15/250/5		6,02	10	12,35	175,72	№131/110,2 сб.рец 2004
Тефтели мясные в соусе.	100/50		11,85	12,25	12,43	203,88	№79 сб.рец 2004
Гороховое пюре со сливочн маслом	150/5		4,02	7,68	31,52	178,20	№468 сб.рец 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный, ржано-пшеничный.	20/20		5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		1,36	0	29,02	116,19	627/94
<b>ИТОГО за 4-ий ДЕНЬ</b>			<b>29,95</b>	<b>40,03</b>	<b>111,04</b>	<b>885,99</b>	
			<b>48,60</b>	<b>58,77</b>	<b>186,75</b>	<b>1450,19</b>	

### 5-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	250		11,50	14,00	49,50	352,50	№161 сб.рец. 1994



Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.рец1994
Сыр порциями.	10		3,48	4,46	0,00	36,40	№151сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
			<b>18,40</b>	<b>18,96</b>	<b>84,02</b>	<b>547,10</b>	
<b>Обед</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Винегрет овощной с растительным маслом.	100		0,83	5,17	35,77	65,05	№60 сб.рец 1994
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	15/250/5		9,06	7,89	8,35	171,74	№88/273,/332,2сбрец2004
Жаркое по - домашнему с мясом	230		12,21	17,33	34,42	450,32	№96 сбрец2003
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1,60	0,40	30,60	125,20	№508сб.рец,2004
			<b>29,10</b>	<b>31,19</b>	<b>128,66</b>	<b>909,11</b>	
<b>ИТОГО 5-ый день</b>			<b>47,50</b>	<b>50,15</b>	<b>212,68</b>	<b>1456,21</b>	

**6-ый день**

<b>Завтрак</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Омлет натуральный со сливочным маслом с зеленым горошком	200		19,1	15,00	57,51	465,35	№255сбрец2004
Чай с сахаром и лимоном	200/7		0,00	0,40	18,80	62,40	№629сб рец 1994
Масло сливочное	10		0,10	8,25	0,13	74,80	№14сбрец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
			<b>22,42</b>	<b>24,05</b>	<b>95,96</b>	<b>699,35</b>	
<b>Обед</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Салат из сырых овощей с растительным маслом	100		1,6	7,6	5,3	94,3	№71/24сбрец 2004/94
Суп картофельный с горбушей.	20/250		7,92	8,75	14,53	131,80	№43сб рец 2004
Биточки мясные	100		10,50	11,8	6,10	171,76	№416 сб рец 1994
Макароны отварные со слив мас	180/5		7,12	5,05	53,1	236,50	№19 сб.рец 2004
Соус красный основной	50		2,50	2,10	2,03	38,83	528 сб рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		1,36	0	29,02	116,19	627/94
			<b>36,4</b>	<b>35,7</b>	<b>129,6</b>	<b>886,18</b>	
<b>ИТОГО 6-ый день</b>			<b>58,82</b>	<b>59,75</b>	<b>225,56</b>	<b>1585,53</b>	

**7-ый день**

<b>Завтрак</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Суп молочный с крупой (пшено) с маслом сливочным	250		11,50	14,00	49,50	352,50	№ 162 сб рец 1994
Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.рец1994
Сыр порциями.	10		3,48	4,46	0,00	36,40	№151сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
			<b>18,40</b>	<b>18,96</b>	<b>84,02</b>	<b>547,10</b>	



		Б	Ж	У	К	
<b>Обед</b>						
Салат из зеленого горошка	100	0,37	1,73	6,27	40,75	№10 сб рец 2010
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной.	15/250/5	7,67	10,55	21,97	173,72	№128/110/332,2сб рец2004
Котлета мясная	100	10,50	11,8	6,10	171,76	№416 сб рец 1994
Гречка духовая со сливочн маслом	180/5	6,30	1,80	19,40	168,47	№690сб.рец.1981
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	38,83	№528 сб рец 1994
Хлеб в/с йодированный, пшенично-ржаной	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Сок фруктовый	200	0,00	0,20	32,20	92,00	
<b>ИТОГО 7-ый день</b>		<b>32,74</b>	<b>28,58</b>	<b>107,49</b>	<b>782,33</b>	
		<b>51,14</b>	<b>47,54</b>	<b>191,51</b>	<b>1329,43</b>	

**8-ый день**

		Б	Ж	У	К	
<b>Завтрак</b>						
Запеканка рисовая с творогом, со стуженным молоком	200/20	16,31	13,4	65,15	417,73	№265 сб рец 1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.рец1994
Масло сливочное	10	0,10	8,25	0,13	74,80	№14сб рец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
		<b>19,83</b>	<b>22,15</b>	<b>99,80</b>	<b>650,73</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом.	100	1,6	7,6	5,3	94,3	№81 сб рец 1985
Суп гороховый с колбасой.	20/250	8,20	6,80	13,00	178,48	№66/15 сб рец 2004
Рыба тушеная с овощами	100/50	16,50	12,60	14,50	264,80	№309 сб рец 1994
Пюре картофельное	180	5,16	7,26	50,76	201,84	№472сб.рец1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	627/94
		<b>38,22</b>	<b>34,66</b>	<b>132,1</b>	<b>952,41</b>	
		<b>58,05</b>	<b>56,81</b>	<b>231,90</b>	<b>1603,14</b>	

**ИТОГО 8-ый день**

		Б	Ж	У	К	
<b>9-ый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные со слив мас с сыром	180/5/5	10,04	12,36	48,99	290,62	№274 сб рец 1994
Какао на молоке.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	№397сб рец 2004
Сыр порциями.	10	3,48	4,46	0,00	36,40	№15 1сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
		<b>20,94</b>	<b>20,84</b>	<b>85,79</b>	<b>542,48</b>	
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной с растительным маслом.	100	1,67	10,34	8,20	130,10	№60 сб рец 1994
Рассольник "Петербургский" с мясом и сметаной.	15/250/5	9,36	9,04	15,22	176,93	№129 сб рец 1994
Шницель мясной	100	10,50	11,8	6,10	171,76	№416 сб рец 1994



Гречка духовая со сливочн маслом	180/5	6,30	1,80	19,40	168,47	№464 сб рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	№508 сб рец 2004
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	38,83	№528 сб рец 1994
<b>ИТОГО 9-ый день</b>		<b>37,33</b>	<b>35,88</b>	<b>101,07</b>	<b>908,09</b>	
<b>10-ый день</b>		<b>58,27</b>	<b>56,72</b>	<b>186,86</b>	<b>1450,57</b>	

<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/5	12,80	15,45	44,90	366,88	№257 сб рец 1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	№628 сб рец 1994
Масло сливочное	10	0,10	8,25	0,13	74,80	№15 сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
<b>Обед</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	100	1,30	9,70	6,20	115,20	№55 сб рец 1985
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	15/250/5	9,06	7,89	8,35	171,74	№88/273/332 сб рец 2004
Плов с мясом	230	13,23	15,25	39,61	346,15	№403 сб рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	627/94
<b>ИТОГО 10-ый день</b>		<b>30,35</b>	<b>33,24</b>	<b>102,70</b>	<b>846,08</b>	
<b>11-ый день</b>		<b>46,67</b>	<b>57,44</b>	<b>182,25</b>	<b>1445,96</b>	

<b>Завтрак</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Каша молочная манная с маслом сливочным	250/5	12,80	14,20	44,90	354,40	№257 сб рец 1994
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,40	18,80	62,40	№629 сб рец 1994
Сыр порциями.	10	3,48	4,46	0,00	36,40	№15 сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
<b>Обед</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом.	100	1,6	7,6	5,3	94,3	№81 сб рец 1985
Суп картофельный с макар изделиями с курицей	15/250	11,40	7,71	15,65	177,65	№139 сб рец 1994
Азу "По-Татарски"	230	12,20	13,70	34,48	450,32	№402 сб рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Сок фруктовый	200	0,00	0,20	32,20	92,00	
<b>ИТОГО 11-ый день</b>		<b>30,60</b>	<b>29,61</b>	<b>107,15</b>	<b>911,07</b>	
		<b>50,10</b>	<b>49,07</b>	<b>190,37</b>	<b>1461,07</b>	



### 12-ый день

Завтрак	Б	Ж	У	К	№
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	15,33	9,69	37,26	330,20	№257 сб рец 1994
Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.рец1994
Масло сливочное	0,10	8,25	0,13	74,80	№14 сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
<b>Итого</b>	<b>18,85</b>	<b>18,44</b>	<b>71,91</b>	<b>563,20</b>	
<b>Обед</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	1,60	7,60	5,30	94,30	№29 сб рец 1994
Суп картофельный с горбушей.	7,92	8,75	14,53	131,80	№136 сб рец 1994
Котлета мясная	10,50	11,8	6,10	171,76	№416 сб рец 1994
Макаронны отварные со сливочным маслом	7,12	5,05	53,1	236,50	№19 сб рец 2004
Соус красный основной	2,50	2,10	2,03	38,83	№528 сб рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	1,36	0	29,02	116,19	627/94
<b>Итого 12-ый день</b>	<b>36,4</b>	<b>35,7</b>	<b>129,6</b>	<b>886,18</b>	
<b>Итого 12-ый день</b>	<b>55,25</b>	<b>54,14</b>	<b>201,51</b>	<b>1449,38</b>	

### 13-ый день

Завтрак	Б	Ж	У	К	№
Запеканка рисовая с творогом, со стуженным молоком	16,31	13,4	65,15	417,73	№265 сб рец 1994
Сыр порциями.	3,48	4,46	0,00	36,40	№15 1сб рец 2004
Чай с сахаром и лимоном	0,00	0,40	18,80	62,40	№629сб.рец1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
<b>Итого</b>	<b>23,01</b>	<b>18,66</b>	<b>103,47</b>	<b>613,33</b>	
<b>Обед</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	
Салат из свежих помидор с растительным маслом	1,07	4,07	4,40	146,00	№58 сб рец 1985
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной.	7,67	10,55	21,97	173,72	№128/110/332 сб рец 2004
Тефтели мясные в соусе.	11,85	12,25	12,43	203,88	№79сб.рец.2004
Гороховое пюре со сливочн маслом	4,02	7,68	31,52	178,20	№468сб.рец.1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Компот из сухофруктов витаминизированный	1,60	0,40	30,60	125,20	№508сб.рец.2004
<b>Итого 13-ый день</b>	<b>31,61</b>	<b>35,35</b>	<b>120,44</b>	<b>923,80</b>	
<b>Итого 13-ый день</b>	<b>54,62</b>	<b>54,01</b>	<b>223,91</b>	<b>1537,13</b>	

### 14-ый день

Завтрак	Б	Ж	У	К	№
Каша молочная манная с маслом сливоч.	12,80	14,20	44,90	354,40	№257сб.рец.1994
Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.рец1994



